

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022**INFORMACJE OGÓLNE****1. Nazwa przedmiotu** Wychowanie Fizyczne**2. Nazwa kierunku** Pedagogika**3. Poziom studiów** pierwszego stopnia**4. Liczba punktów ECTS** 0**5. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I		30				
II		30				

6. Język wykładowy język polski**7. Wykładowca** mgr Waldemar Chwedoruk**INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE****8. Wymagania wstępne**

1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej

9. Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych

C2 Zapoznanie studentów z różnymi formami aktywności fizycznej

C3 Kształtowanie postawy świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

WIEDZA

EU01 zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.

K_W01

EU02 zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego

K_W03

UMIEJĘTNOŚCI

EU03 potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe

K_U14

EU04 potrafi organizować zajęcia sportowo-rekreacyjne dla siebie i innych

K_U14

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU05	potrafi współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role, rozumie potrzebę ciągłego doskazywania się i dbania o zdrowie własne i innych	K_K01, K-K08
11. Treści programowe		
Forma zajęć – ćwiczenia		
Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki, techniki i przepisów poszczególnych dyscyplin sportu. Program zajęć obejmuje:		
1) atletykę terenową – marszobiegi, marsz z kijami Nordic Walking,		
2) gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną,		
3) fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę,		
4) gry i zabawy rekreacyjne,		
5) tenis stołowy.		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Pokaz i objaśnienie		
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu		
3. Narzędzia multimedialne		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Aktywny udział w zajęciach.		
2. Przygotowanie i przeprowadzenie wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej.		
3. Obecności na zajęciach.		
4. Zaliczenie z oceną.		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		60 +5
2. Nakład pracy studenta		0
suma		65
liczba punktów ECTS		0
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. Gry rekreacyjne : sport dla wszystkich / Tadeusz Fąk, Anita Kaik-Woźniak, Dorota Maria Opoka. Warszawa : Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, 2000.		
Literatura uzupełniająca:		
1. Zabawy i gry ruchowe / Roman Trzeźniowski. - Wyd. 2. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1995.		
2. A-Z sprawności fizycznej: atlas ćwiczeń / Jerzy Talaga. - Warszawa : Oficyna Ypsilon, 1995.		
3. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007		
16. Formy oceny – szczegóły		
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie w trakcie zajęć, ocena z przeprowadzonej części zajęć.		
Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej za semestr.		
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie		
1. Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.		
2. Zajęcia odbywają się w hali sportowej, siłowni, sali fitness i terenach zielonych przy Uczelni.		
3. Zajęcia odbywają się zgodnie z planem zajęć.		
4. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku		

